

# Etwas von allem: Tanz, Pilates, Boxen

TC Capitol bietet als einziger Club in Norddeutschland Piloxing an – Eine Schwedin hat den neuen Trendsport erfunden

VON UTE SCHRÖDER

**BREMERHAVEN.** Ein großes Glas stilles Wasser für einen Euro – das ist eine Investition, die sich lohnt. Vor allem, wenn zuvor eine Stunde beim Piloxing geschwitzt worden ist. Piloxing ist kein Ponyhof. Im Gegenteil: „Das ist eine ganze Spur härter als das reine Pilates“, sagt Anjuly Reimers vor dem Training im TC Capitol. Im Vergleich zu Pilates kommen beim Piloxing noch Elemente aus dem Boxen hinzu, inklusive schwerer Handschuhe und Hanteln.

Und die schnappen sich die Teilnehmerinnen an diesem Dienstagabend im großen Saal des Tanzsportvereins an der Elbstraße als erstes. Einige holen ihre eigenen Handschuhe in den Piloxing-Farben Schwarz und Pink aus der Tasche. Für Anfänger stellt der Verein jedoch genügend der rund 500 Gramm schweren Handschuhe zur Verfügung. Weil die aber am Ende der Stunde so richtig durchgeschwitzt sind, haben sie bereits das Geruchsaroma von Turnschuhen.

Das ist, vorweggenommen, aber das Einzige, was beim Piloxing zum Himmel stinkt. Denn: Das brandneue Fitness-Training macht großen Spaß. Anjuly Reimers gehört zu den ganz wenigen Piloxing-Trainern in Deutschland.

„Es gab bisher erst zwei Lehrgänge. Wir sind die einzigen Anbieter in ganz Norddeutschland“, sagt die Frisörmeisterin. Die 26-Jährige, die „schon immer Sport gemacht hat“, wurde beim TC Capitol gefragt, ob sie nicht als Übungsleiterin einsteigen möchte. „Dann habe ich im Internet recherchiert und bin dabei auf



Hoch die Fäuste – das ist wichtig beim Piloxing. Anjuly Reimers (vorn) ist eine der ganz wenigen Piloxing-Trainern in Deutschland. Dreimal pro Woche gibt die 26-jährige Frisörmeisterin in ihrer Freizeit Kurse.

Foto: Scheer

## Piloxing

**Was:** Piloxing ist ein von der Schwedning Viveca Jensen entwickeltes Fitness-Training, das Elemente aus Boxen, Pilates und Tanzen verbindet.

**Wo:** Der TC Capitol (Elbstraße 52) bietet Piloxing als einziger Verein im norddeutschen Raum an. Die Kurse finden montags und dienstags ab 19 Uhr sowie mittwochs ab 20 Uhr statt. In den Sommerferien ist Pause (29. Juni bis 10. August).

**Kontakt:** ☎ 04 71/202 22 oder [www.tccapitol.de](http://www.tccapitol.de)

Piloxing gestoßen.“ Drei Mal in der Woche gibt Anjuly Reimers nun nach Feierabend Piloxing-Kurse, „ein Hobby, das mir großen Spaß macht“.

Das merken die Teilnehmerinnen, allesamt junge Frauen. Zu von der Trainerin selbstgemixter Musik wechseln sich verschiedene Blöcke ab: Schnellen Choreografien mit deutlicher Anlehnung an Boxen folgen ruhigeres Pilates-Übungen. „Da kann man dann wieder Luft holen“, sagt Anjuly Reimers – doch leicht sind die Übungen nicht, erfordern sie doch viel Körperspannung.

Die Erfinderin von Piloxing ist in Kanada lebende Schwedning Viveca Jensen. Sie wollte Elemente aus Pilates und Boxen mischen und sie mit Bewegungen aus dem Ballett verbinden. Und so geht es auch oftmals in Plié, wenn die Pilates-Übungen beginnen, das heißt, die Füße befinden sich in V-Stellung, die Knie sind ge-

beugt. Aber wenn dann wieder Tempo gemacht wird, schallt häufiger ein „Wo ist eure Deckung?“ durch den Saal – und alle heben schnell die Fäuste nach oben. Irrendwie werden die Arme immer so schwer.

„Die einzelnen Blöcke bleiben gleich“, erklärt die Bremerhavenerin. „Nur die Abläufe verändern sich.“ Anfänger können jederzeit dazustoßen. „Nach drei, vier Mal haben eigentlich alle die Blöcke verinnerlicht. Wenn ich merke, dass viele Neue dabei sind, drossle ich das Level. Heute ist das Pensum hoch.“

Ohne Frage. Die Intensität der Boxübungen im Stand erfordern immer mehr Kraft und Gleichgewichtssinn. Jetzt kommen auch noch die Hanteln dazu. Himmel, die Arme werden wirklich immer schwerer. Und die Beine auch. „Ich mache seit rund zwei Jah-

ren Piloxing“, sagt Anjuly Reimers, „es ist Wahnsinn, wie sich der Körper verändert.“ Das spornt die Teilnehmerinnen an, noch einmal die Fäuste rotieren zu lassen. Dann, endlich, beginnt die Entspannungsphase. Danach einen Schluck Wasser und endlich raus aus den Handschuhen. „Rund 16 Euro kosten die Piloxing-Handschuhe“, verrät Anjuly. Auch das ist gut investiertes Geld.

Die NORDSEE-ZEITUNG stellt in einer vierteljährlichen Serie alternative Sportarten vor. Am kommenden Sonnabend verraten wir Ihnen alles zu Tricking.

WIR STELLEN VOR  
PILOXING